6.048 Hovädzie mäso dusené v keli
100 porcií

Potravina	Veková skupina							
	A		B		C		D	
	Hmotnosť v kg, l, ks							
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
hovädzie zadné	6,00	6,00	7,00	7,00	8,00	8,00	9,00	9,00
olej	0,30	0,30	0,50	0,50	0,70	0,70	0,90	0,90
cibuľa	0,70	0,59	1,00	0,85	1,00	0,85	1,20	1,02
kel čerstvý	5,00	4,00	6,00	4,80	7,00	5,60	8,00	6,40
soľ	0,05	0,05	0,08	0,08	0,12	0,12	0,15	0,15
cesnak	0,07	0,06	0,10	0,09	0,10	0,09	0,15	0,13
rasca	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02
červená paprika mletá	0,03	0,03	0,05	0,05	0,08	0,08	0,10	0,10
múka hladká	0,30	0,30	0,40	0,40	0,50	0,50	0,50	0,50
hmotnosť porcie v g	130		150		170		210	

Receptúra

Výrobný postup

Hovädzie mäso umyjeme vcelku, osušíme, pokrájame na kocky. Na oleji speníme očistenú pokrájanú cibuľu, pridáme pokrájané mäso, soľ, rascu, červenú papriku, podlejeme vriacou vodou a dusíme pod pokrievkou. Keď je mäso polomäkké, pridáme očistený pokrájaný kel a dusíme do mäkka. Múku opražíme nasucho, zalejeme vodou, rozšľaháme, pridáme do mäsa s kelom, dochutíme očisteným prelisovaným cesnakom. Varíme ešte 20 minút.
Príloha: varené zemiaky.

Nutričné zloženie 1 porcie

veková skupina	energetická hodnota		bielkoviny	tuky	kyselina linolová	sacharidy	vláknina	vápnik	železo	vitamíny				
										A	B_1	B_2	C	E
	kJ	kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
A	497	119	13,48	4,4	1,8	5,3	2,0	66,6	1,9	0,219	0,1	0,1	17,4	0,7
B	651	156	15,88	6,7	3,1	6,8	2,4	81,1	2,2	0,263	0,1	0,2	21,1	0,8
C	801	192	18,27	8,9	4,3	8,1	2,8	95,0	2,6	0,307	0,1	0,2	24,4	0,9
D	941	226	20,5	11,2	5,5	8,9	3,2	109,	2,9	0,35	0,1	0,2	28,0	1,1

			6					1		1			